

Minami Kyushu University Syllabus							
シラバス年度	2021	開講キャンパス	宮崎キャンパス	開設学科	管理栄養学科		
科目名称 [英語名称]	スポーツ栄養学概論 [Outline of Sports Nutrition]			実務経験 教員担当		アクティブ ラーニング	
科目コード	308000	授業形態	講義	単位数	2	配当学年	3年次
教員氏名	杉尾 直子			学位授与の方針 との関連	DP1(1) DP1(2) DP2(2) DP3(2) D P3(3)		
授業概要	<p>「スポーツ栄養学」は、競技で活躍するために食事や栄養が重要な要因であるということからコンディショニングとパフォーマンスに関する科学的理論を根拠とし、さまざまな実践に裏付けられた学問です。</p> <p>競技種目の特徴から身体的・種目等の特性を把握し、トレーニング期・オフ期など期分けを考慮したエネルギー必要量やその他の栄養素摂取について、学習します。また、水分摂取や試合前・試合中・試合後の食事の仕方や栄養補給についても理解したうえで、他者に説明できる力を身に付けることをこの授業の目的としています。</p> <p>【知識・理解を応用し活用する能力の育成】【論理的思考力の育成】【リーダーシップ】</p>						
関連する科目	履修前に受講する科目:基礎栄養学・食品学・調理学・臨床栄養学・各教科実習等						
授業の進め方と方法	<p>【第2-12回目の進め方】</p> <p>①教科書を教員が読み上げたり、学生を指名して読み上げさせたりする。</p> <p>②教科書に記載されていない事項についてパワーポイントを提示して補足説明する。</p> <p>③①②を行いながら、適宜質問し、学生を指名して回答させる。</p> <p>【第13-15回の進め方】</p> <p>自分がサポートする栄養マネジメント計画に沿って作成したパワーポイントを用いてひとりひとりプレゼンします。</p>						
授業計画	<p>第1回 オリエンテーション(杉尾)</p> <p>第2回 スポーツ・運動と栄養の基本(杉尾)</p> <p>第3回 健康づくりのための運動について(杉尾)</p> <p>健康とスポーツや栄養マネジメントについて学びます。</p> <p>第4回 スポーツ栄養とからだのリズム(出口)</p> <p>スポーツ・運動と栄養素のはたらき① (食事と栄養素、エネルギー代謝、体内環境ホルモン他)(出口)</p> <p>第5回 スポーツ・運動と栄養素のはたらき② (糖質の役割、脂質の役割、タンパク質の役割他)(出口)</p> <p>第6回 スポーツ・運動と栄養素のはたらき③ (ビタミンの役割、ミネラルの役割、水分の役割他)(出口)</p> <p>第7回 スポーツ・運動と栄養素のはたらき④(まとめ)(出口)</p> <p>スポーツと運動に関わる栄養素について学びます。</p> <p>第8回 ウェイトコントロールと食事(出口)</p> <p>第9回 トレーニング期の栄養管理(出口)</p> <p>第10回 試合期の栄養管理、オフ期の食事管理(出口)</p> <p>第11回 運動種目別の栄養管理(持久系、瞬発系、冬季競技他)(出口)</p> <p>第12回 ジュニア期、シニア期のスポーツ栄養(出口)</p> <p>種目別・ライフステージ別・栄養との関連を学びます。</p> <p>第13回 競技・種目による身体的特徴から栄養マネジメントの発表①(出口)</p> <p>第14回 競技・種目による身体的特徴から栄養マネジメントの発表②(出口)</p> <p>第15回 競技・種目による身体的特徴から栄養マネジメントの発表③(出口)</p> <p>自分がサポートする栄養マネジメント計画に沿ってプレゼンします。</p>						
授業の到達目標	<p>1. 競技選手の身体的特徴や種目特性を把握することができる。【知識・理解を応用し活用する能力】</p> <p>2. 期分けに応じた、栄養管理が理解できる。【汎用的技能を応用し活用する能力】</p> <p>3. 最終的には、競技選手に対し、栄養面からのサポートができる。</p> <p>【知識・理解を応用し活用する能力、汎用的技能を応用し活用する能力、リーダーシップ】</p>						
授業時間外の学修	授業に沿って、事前学習(30分程度)や復習(30分程度)を行います。 最終的に、自分でマネジメントするプレゼンを作成できるように予習・復習を行います。						
課題に対する フィードバック	作成したパワーポイント発表の際に個人 にコメント等を行い課題解決に繋がります。	評価方法		授業ごとのレポートやプレゼン等(80点) 授業への取り組み(20点)			
テキスト	栄養科学シリーズNEXT「運動・スポーツ栄養学(第4版)」(講談社サイエンティフィック) 加藤秀夫・中坊幸弘・中村亜紀 ／編						
参考書	なし						
備考	国体候補選手や小中学生にサポートを行ったり、スポーツ少年団指導者等栄養面での講師を務めた実務経験教員(杉尾)が3回分を担当します。						